

# Linaza

 	<p><b>1.-NOMBRE CIENTIFICO:</b> <i>Linum usitaissimun.</i></p> <p><b>2.- CLASIFICACION BOTANICA:</b></p> <p><b>-Familia:</b> Lináceas.</p> <p><b>-Género:</b> Linum.</p> <p><b>-Especie:</b> usitaissimun.</p> <p><i>POSEE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, EMOLIENTE, CALMANTE, LAXANTE Y ANTIDERMASTOSICA. AFECCIONES URINARIAS, Y RENALES, QUEMADURAS, ACNE Y ECZEMAS. AFECCIONES DE LA PIEL Y DEL CABELLO. CALMA EN SITUACIONES DE ESTRÉS. CÁNCER, DIABETES, ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, PÉRDIDA DE PESO, PROBLEMAS SEXUALES, RETENCIÓN DE LÍQUIDOS. S ISTEMA DIGESTIVO.</i></p> <p><b>* VITALIDAD FISICA Y CAPACIDAD ATLÉTICA *</b> Pequeña semilla de grandes propiedades curativas. Abundan las afirmaciones acerca de las propiedades curativas de muchos alimentos, pero ha sido establecido en investigaciones científicas que el ácido Linolénico, las generosas cantidades de fibras y de lignan contenidos en la Linaza son inhibidores naturales de las enfermedades de Corazón y el Cáncer. Una de las razones por las cuales la Linaza molida beneficia a las personas diabéticas, es que una de sus fibras absorbe las féculas contenidas en los alimentos. Además el ácido Linolénico, Controla la insulina, disminuye la cantidad de triglicéridos en la sangre.</p> <p><b>Las semillas para las enfermedades del hígado.</b></p>
--	--

**3.-DESCRIPCION BOTANICA:** El Lino (linaza): es una planta herbácea anual de la familia Linácea, con raíz fibrosa, tallo delgado ramoso y hueco de un metro de alto, hojas lanceoladas y flores de color azul cielo de cinco pétalos. El fruto es una cápsula redonda con ocho a diez celdillas membranosas que encierran a pequeñas semillas aplanadas y de color gris brillante. Es una planta originaria del medio oriente muy bien adaptada a nuestro País.

**4.-DISTRIBUCIÓN:** Sierra encima de los 3,000 m.s.n.m. Se le encuentra en Cuzco, Puno, Abancay.

**5.-COMPONENTES ACTIVOS:** Las semillas del lino (linaza) contienen mucílago (6%), pectinas, sales minerales y **ácidos grasos esenciales** (linoleico y Linolénico). Estos ácidos mezclados con otros glicéridos constituyen del 30 al 40%. Las semillas contienen además proteínas (25%), ácidos grasos saturados como el oleico, esteárico, palmítico y vitaminas, A, B, D y E. Las semillas inmaduras contienen un glucósido llamado linamarin, el que por acción de una enzima, da lugar a la formación de ácido prúsico en condiciones apropiadas de temperatura y pH.

Contiene mucílagos que en la hidrólisis da ac. [Galacturónico](#), [galactosa](#), [ramnosa](#), [xilosa](#) y [arabinosa](#). El aceite contiene sobre todo, glicéridos de ácidos insaturados ([linolénico](#), [linoleico](#) y [oleico](#)). Los protidos son abundantes (20-25%). El tegumento posee glucosidos de esteres metílicos de ácidos [p-cumarico](#) (linocinnamarosido) y [cafeico](#) (linocafeinosido).

Heterosido cianogenético (linamarosido) en cantidad variable, que no le confiere toxicidad apreciable, por ser pequeña la cantidad de CNH que libera. También da glucosa y acetona.

**6.-PARTES ÚTILES:** Las semillas maduras y desecadas, que se conocen también con el nombre de linaza.

**7.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)**

**DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.**

**Artículo 7°.-** Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

**Artículo 10 °.-** Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben Estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

**Artículo 15°.** El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

- a) *Escherichia coli*
- b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +
- c) *Bacillus cereus*
- d) *Clostridium perfringens*

**Artículo 15°.-** Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

17.2 Té y Hierbas para infusiones						
Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	Limite por g/ml	
					m	M
Aerobios mesofilos	5	3	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0	.....
Echerichia coli.	10	2	5	0	0	.....

**9.-USOS:** Posee propiedades emoliente, calmante, antiinflamatoria, laxante y antidermatosica.

El consumo en forma regular de la semilla de la Linaza, por el alto contenido de ácidos grasos esenciales (AGEs) Omega 3 y Omega 6, las ligninas y la fibra (mucilago), nos ayuda para combatir y prevenir enfermedades como:

**AFECCIONES URINARIAS Y RENALES:** Preparar cocimiento de la semilla de 20 o 30 gramos por litro de agua. Tomarlo 3 veces al día; cura las afecciones gastrointestinales, irritaciones del estomago, disentería, diarrea, vomito e inflamaciones de los riñones.

**QUEMADURAS:** Se prepara un batido de harina de linaza y agua hasta formar una mazamorra, se pone al fuego para que hierva y espese. Aplicar ligeramente caliente en la parte afectada.

**ESTREÑIMIENTO:** Al acostarse dejar un vaso de agua fría cucharaditas de semillas de linaza remojada toda la noche. Al despertar tomar todo el contenido. Hacerlo varias semanas fortalece el estomago y tonifica las vías digestivas, la enteritis, colitis y hemorroides.

**ACNE Y ECZEMAS:** El cocimiento de las semillas, aplicado en cataplasmas, alivia eficazmente el acné y eczemas.

#### 10.-PREPARACION Y DOSIS:

(En niños de 6 a 12 años: se administrará la mitad de la dosis de adulto.)

**COCIMIENTO:** Hervir 50 gramos de hojas de llantén mayor en un litro de agua filtrar, endulzar con miel de abejas y beber 2 tazas al día.

Externamente se puede emplear para lavar las heridas a la temperatura que soporte.

**INFUSION:** Verter una taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas frescas. Dejar en reposo durante 15 minutos. Luego colar y endulzar con miel de abejas. Tomar 3 tazas al día, la primera en ayunas.

También se puede utilizar de 4 a 5 cucharadas de hojas por litro de agua para hacer un enjuague bucal.

#### UNGÜENTO:

1.- Machacar hojas verdes, mezclarlas con mantequilla de vaca y aplicarlas sobre las hemorroides.

2.- Mezclar aceite de oliva, cera virgen con jugo de llantén y aplicar en la zona afectada.

**JUGO:** Moler bien las hojas para extraer el jugo, luego tomar de 2 a 5 cucharadas cada hora, fuera de las comidas.

#### Cómo consumir linaza:

- Algunas personas dicen que es necesario reposar la semilla en agua por una noche y al día siguiente tomar solo el agua, pero lo ideal es consumir la semilla entera y no es necesario remojarla. Por cierto, como dato curioso, en las décadas pasadas, se llegaba a hervir la semilla y el resultado servía como gel para el cabello que lo hacía ver muy sano y brillante.
- La linaza como parte de la dieta, se puede añadir un poco en el cereal con leche o sobre la fruta con yogur, se puede agregar a una receta tradicional de pan o galletas o comprar productos que la contengan.
- Hoy en día hay cereales de caja, pan, galletas y avena con linaza.
- Verdaderamente es muy agradable morder la semilla de linaza en su forma natural; se sienten los aceites que contiene y el crunch de su cascarilla. No desperdicies todo lo que te ofrece y consume 2 cucharaditas diarias en diferentes momentos del día.

#### Cómo consumir linaza para bajar de peso:

• Una receta muy buena consiste en tomar un vaso de agua con dos cucharadas de linaza media hora antes del desayuno o comida.

• El mismo efecto te resulta con un vaso de jugo natural (toronja, piña, naranja, fresa....) recién hecho

#### Tratamiento de riñones inflamados con linaza, cebada y cola de caballo

Hervir en agua 10 minutos, pues agregar unas gotas de limón y azúcar al gusto

“si necesita más información solicítela en [Info@inkaplus.com](mailto:Info@inkaplus.com)”